

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI PROGRAM MIA DAN PROGRAM IIS DI SMA NEGERI 1 TRAWAS KABUPATEN MOJOKERTO

Thimang Ady Suryana

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, athimang@yahoo.com

Juanita Dolores H.N.

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk tugas atau kegiatan lainnya. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi bersemangat dan menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program MIA dan program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI, dengan besar populasi 172 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes Multistage Fitness Test (MFT). Simpulan dalam penelitian ini yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan rata-rata nilai tes kebugaran jasmani Multistage Fitness Test (MFT) kelas XI MIA dan IIS yaitu: 1. Tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI MIA dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 98 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 1,02%, ada 3 siswa kategori baik 3,06%, ada 11 siswa kategori sedang 11,23%, ada 28 siswa kategori kurang 28,57%, dan ada 55 siswa kategori sangat kurang 56,12. 2. Tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 74 siswa ada 3 siswa kategori baik 4,05%, ada 5 siswa kategori sedang 6,76%, ada 21 siswa kategori kurang 28,38%, dan ada 45 siswa kategori sangat kurang 60,81%. 3. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 172 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 0,58%, ada 6 siswa kategori baik 3,49%, ada 16 siswa kategori sedang 9,30%, ada 49 siswa kategori kurang 28,49%, dan ada 100 siswa kategori sangat kurang 58,14%.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, MFT

Abstract

Physical fitness is a person's ability to perform his/her duties or daily activities without experiencing significant fatigue and still have the energy reserves to do another duty or other activities. among benefits of physical fitness for the body are the ability to prevent various diseases such as heart, blood vessels, lungs and thereby increasing the overall quality of life. By being physically fit, life is more vibrant and fun. The aim of this study is to determine the level of physical fitness of students of class XI in MIA program and IIS program in 1 Trawas senior high school of Mojokerto. The study uses of survey observation design. The population of this study is the student of XI grade, with number of population 172 students. The data was taken by Multistage Fitness Test (MFT). The conclusions of this research are that the level of physical fitness of students of class XI SMAN 1 Trawas Mojokerto is very low, it can be seen from the calculation of average values of physical fitness test Multistage Fitness Test (MFT) class XI MIA and IIS: 1. The level of physical fitness for students of class XI MIA with the overall number of students is 98 students there is one very good student category 1.02%, three students in good categories 3.06%, 11 students are in medium categories 11.23%, 28 students in low category 28.57%, and there were 55 students categorized as very low 56.12. 2. The level of physical fitness for students of class XI IIS with the overall number of students, with 74 students there are three students in good categories 4.05%, 5 student in medium category 6.76%, 21 students in low category 28.38%, and there were 45 student in very low category 60.81%. 3. The level of physical fitness of students of class XI MIA and IIS with the overall number of students is 172 students, there is one very good student category of 0.58%, 6 students in good category 3.49%, 16 students in medium category were 9.30%, 49 students low category 28.49%, and there are 100 students category is very low 58.14%.

Keywords: Physical Fitness Level, MFT

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menjadi wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga.

“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan pengembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang” (Kemendikbud, 2014: 2). Dalam pendidikan nasional kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, emosional, sportivitas dan semangat berkompetisi.

Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di Sekolah akan membawa dampak yang baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti terjadinya peningkatan prestasi belajar. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah, aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. PJOK merupakan wadah anak untuk beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik, kebugaran jasmani anak akan berkembang. “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional” (Kemendikbud, 2014: 3).

Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di Sekolah. Kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah sangat penting. Terutama kebugaran jasmani dalam mendukung motivasi belajar siswa. Apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran jasmani secara signifikan memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik.

Melalui peran guru, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikemas sebaik mungkin

agar siswa tertarik dan senang ketika mengikuti pelajaran PJOK. Apabila siswa tertarik dan merasa senang ketika mengikuti mata pelajaran PJOK, secara tidak langsung mereka sudah melakukan gerak tubuh yang bertujuan agar tubuh mereka sehat dan bugar, disamping banyak nilai-nilai sportivitas yang ditanamkan oleh guru. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat meningkatkan potensi akademik dan non akademiknya.

SMA Negeri 1 Trawas adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu siswa diharapkan dapat meningkatkan semangat berprestasi dibidang akademik dan non akademik. SMAN 1 Trawas memiliki kurikulum yang setara dengan SMA Negeri lainnya. Oleh karena itu, di SMAN 1 Trawas juga dilakukan penjurusan sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. SMAN 1 Trawas memiliki dua program unggulan, yaitu kelas reguler dengan peminatan MIA dan IIS. Pemograman dilakukan ketika siswa naik ke kelas XI. Selain pemrograman MIA dan IIS jam pelajaran yang ada di kelas XI juga bertambah sesuai dengan kurikulum yang baru, yaitu dari 38 jam menjadi 44 jam. Dengan penambahan jam pelajaran yang lebih lama siswa kelas XI harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik guna menunjang kegiatan proses belajar mengajar khususnya pada faktor integensi siswa. Di SMA Negeri 1 Trawas belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani sejak tahun berdirinya, yaitu tahun 2002. Penelitian ini dilakukan pada kelas XI dengan pertimbangan bahwa kelas X masih terfokus pada acara masa orientasi siswa atau MOS dan kelas XII sudah harus berkonsentrasi pada ujian nasional. Berkaitan dengan latar belakang di atas, maka akan diteliti mengenai “Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program MIA dan Program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto”.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program MIA dan program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto?

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program MIA dan program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto.

Definisi kebugaran jasmani. yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku yaitu sebagai berikut:

1. Menurut Hartono, dkk (2013: 21) Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya.
2. Pada Menurut Nurhasan, dkk (2005: 17) kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan

sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Definisi tingkat kebugaran jasmani yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akan menunjang kesuksesannya dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Nugroho (2015: 12), menyebutkan bahwa "Tingkat kebugaran jasmani yang baik didapat seseorang melalui aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan secara teratur. Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang".

Hartono, dkk, (2013: 22) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen, yaitu:

- a. Daya tahan jantung paru (cardiovascular endurance)
- b. Daya tahan otot (muscular endurance).
- c. Kekuatan otot (muscular strength)
- d. Kelentukan (flexibility)
- e. Komposisi tubuh (body composition)
- f. Kecepatan gerak (speed movement)
- g. Kelincahan (agility)
- h. Keseimbangan (balance)
- i. Kecepatan reaksi (reaction time)
- j. Koordinasi (coordination)

Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Selain uji laboratorium medis, ada beberapa cara untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, diantaranya:

- a. Multistage Fitness Test (MFT).
- b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
- c. Tes kebugaran jasmani lari 2.4 km Cooper.
- d. Tes Naik Turun Bangku (Harvard step test).

METODE

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk ke dalam penelitian yang menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian non-eksperimen adalah penelitian yang dilakukan tanpa adanya perlakuan dan mekanisme kontrol.

Definisi siswa program MIA dan IIS, yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku yaitu sebagai berikut:

1. Herabudin, (2013: 102) Ilmu pengetahuan yang mengkaji gejala-gejala alam semesta, termasuk bumi sehingga terbentuk konsep dan prinsip. IPA merupakan suatu ilmu teoritis, tetapi teori tersebut didasarkan atas pengamatan percobaan-percobaan terhadap gejala-gejala alam. Fakta tentang kebendaan/alam diselidiki, dan diuji berulang-ulang

melalui percobaan-percobaan (eksperimen), kemudian berdasarkan hasil eksperimen itulah dirumuskan keterangan ilmiahnya.

2. Fajar, (2009: 31) suatu program pendidikan yang merupakan suatu keseluruhan, yang pada pokoknya mempersoalkan manusia dalam lingkungan alam, maupun dalam lingkungan sosial.

Desain dalam Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei. Penelitian menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program MIA dan program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto.

Populasi adalah "keseluruhan subjek penelitian" (Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Trawas yang terdiri dari 5 kelas yaitu 3 kelas program MIA dan 2 kelas program IIS dengan jumlah keseluruhan yaitu 172 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi.

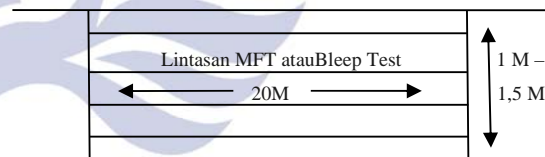
Tes Multistage Fitness Test (MFT)

Tes *Multistage Fitness Test* (MFT) yaitu merupakan salah satu bentuk tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang yang akan melakukan pengukuran kebugaran jasmani.

Model tesnya yaitu siswa harus lari dengan jarak 20 meter secara bolak balik dengan mengikuti paduan dari kaset atau mp3 yang diputarkan Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini terdapat berbagai hal yaitu:

- a. Lapangan



Gambar 1 Lintasan Tes MFT (Maksum, 2007: 27)

- b. Prosedur tes
- c. Norma tes

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Trawas, Jl. Jolotundo No.2, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto.

Dalam teknik pengumpulan data ini pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan tes Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui prediksi VO2Max. Sumber data yang diambil dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Trawas. Tes MFT dapat dilakukan dengan 9 sampai 10 siswa setiap pemberangkatan, petugas yang melakukan pencatatan berjumlah 4 orang. Setiap petugas pencatat data mengawasi 2 atau 3 peserta tes. Setelah pelaksanaan tes selesai data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan perhitungan VO2Max.

Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah dengan menggunakan rumus rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Tabel 1 Data MFT Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Trawas

Deskripsi Data	Tes MFT		
	XI MIA	XI IIS	MIA dan IIS
Jumlah	98	74	172
Rata-rata (<i>Mean</i>)	30,05	29,53	29,83
Standar Deviasi	6,81	6,70	6,75
Varian	46,41	44,90	45,59
Minimal	20,40	21,80	20,40
Maksimal	53,30	47,10	53,30

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa:

1. Dari 98 siswa kelas XI MIA didapat nilai minimal 20,45 dan nilai maksimal 53,30 dengan rata-rata nilai sebesar 30,05 standar deviasi sebesar 6,81 dan varian sebesar 46,41.
2. Dari 74 siswa kelas XI IIS didapat nilai minimal 21,8 dan nilai maksimal 47,1 dengan rata-rata nilai sebesar 29,53 standar deviasi sebesar 6,70 dan varian sebesar 44,96.
3. Dari 172 siswa kelas XI MIA dan IIS didapat nilai minimal 20,40 dan nilai maksimal 53,30 dengan rata-rata nilai sebesar 29,83 standar deviasi 6,75 dan varian sebesar 45,59

Tabel 2 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MIA

No	Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	>52,4	Luar Biasa	0	0%
2	46,5 - 52,4	Sangat Baik	1	1,02%
3	42,5 - 46,4	Baik	3	3,06%
4	36,5 - 42,4	Sedang	11	11,23%
5	33,0 - 36,4	Kurang	28	28,57%
6	<33,0	Sangat Kurang	55	56,12%
Jumlah			98	100%

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 98 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 1,02%, ada 3 siswa kategori baik 3,06%, ada 11 siswa kategori sedang 11,23%, ada 28 siswa kategori kurang 28,57%, dan ada 55 siswa kategori sangat kurang 56,12%.

Tabel 3 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IIS

No	Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	>52,4	Luar Biasa	0	0%
2	46,5 - 52,4	Sangat Baik	0	0%
3	42,5 - 46,4	Baik	3	4,05%
4	36,5 - 42,4	Sedang	5	6,76%
5	33,0 - 36,4	Kurang	21	28,38%
6	<33,0	Sangat Kurang	45	60,81%
Jumlah			74	100%

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 74 siswa ada 3 siswa kategori baik 4,05%, ada 5 siswa kategori sedang 6,76%, ada 21 siswa kategori kurang 28,38%, dan ada 45 siswa kategori sangat kurang 60,81%.

Tabel 4 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MIA dan IIS

No	Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	>52,4	Luar Biasa	0	0%
2	46,5 - 52,4	Sangat Baik	1	0,58%
3	42,5 - 46,4	Baik	6	3,49%
4	36,5 - 42,4	Sedang	16	9,30%
5	33,0 - 36,4	Kurang	49	28,49%
6	<33,0	Sangat Kurang	100	58,14%
Jumlah			172	100%

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 172 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 0,58%, ada 6 siswa kategori baik 3,49%, ada 16 siswa kategori sedang 9,30%, ada 49 siswa kategori kurang 28,49%, dan ada 100 siswa kategori sangat kurang 58,14%.

PEMBAHASAN

Berikut akan dibahas hasil survei tingkat kebugaran jasmani terhadap 172 siswa kelas XI MIA dan IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test) didapat nilai rata-rata untuk kelas XI MIA dan IIS yaitu 29,83 standar deviasi 6,75 varian 45,59.

Tabel 5 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MIA dan IIS

No	Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	>52,4	Luar Biasa	0	0%
2	46,5 - 52,4	Sangat Baik	1	0,58%
3	42,5 - 46,4	Baik	6	3,49%
4	36,5 - 42,4	Sedang	16	9,30%
5	33,0 - 36,4	Kurang	49	28,49%
6	<33,0	Sangat Kurang	100	58,14%
Jumlah			172	100%

Dilihat dari persentase tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa 100 siswa atau 58,14% siswa kelas XI MIA dan IIS memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang, 49 siswa atau 28,49% kategori kurang, 16 siswa atau 9,30% kategori sedang, 6 siswa atau 3,49% kategori baik, dan hanya ada 1 siswa atau 0,58% kategori sangat baik. Dengan data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan IIS sangat kurang.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan rata-rata nilai tes kebugaran jasmani Multistage Fitness Test (MFT) kelas XI MIA dan IIS yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI MIA dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 98 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 1,02%, ada 3 siswa kategori baik 3,06%, ada 11 siswa kategori sedang 11,23%, ada 28 siswa kategori kurang 28,57%, dan ada 55 siswa kategori sangat kurang 56,12.
2. Tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 74 siswa ada 3 siswa kategori baik 4,05%, ada 5 siswa kategori sedang 6,76%, ada 21 siswa kategori kurang 28,38%, dan ada 45 siswa kategori sangat kurang 60,81%.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan IIS dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 172 siswa ada 1 siswa kategori sangat baik 0,58%, ada 6 siswa kategori baik 3,49%, ada 16 siswa kategori sedang 9,30%, ada 49 siswa kategori kurang 28,49%, dan ada 100 siswa kategori sangat kurang 58,14%.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya diajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan guru PJOK untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik, maka kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa akan meningkat. Selain itu, guru mempertahankan kebugaran jasmani siswa yang sudah dalam kategori baik.
2. Dengan minimnya area untuk berolahraga diharapkan guru PJOK mampu melakukan modifikasi dalam memberikan pembelajaran agar siswa termotivasi dan mampu mengoptimalkan gerak.
3. Perlu adanya kegiatan olahraga tambahan diluar jam pelajaran yang ada di sekolah seperti ekstrakurikuler guna menunjang kegiatan siswa dalam berolahraga.
4. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan siswa lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama di luar jam sekolah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

Brianmac. 1998. MSFT Vo2 max Tables (Online), (<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 1 Juni 2015)

Brianmac. 1998. Normative data for VO2 Max (Online), (<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>, diakses 1 Juni 2015)

Fajar, Arnle. 2009. Portofolio Dalam Pembelajaran IPS (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hartono, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Press.

Herabudin. 2013. Ilmu Alamiah Dasar. Bandung: CV Pustaka Setia.

Kemendikbud. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas X. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas XI. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas XI (Online), (bse.kemdikbud.go.id/, diakses 6 Juni 2015)

Mahardika, I Made Sriundi. 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Nugroho, Sakti Agung. 2015. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkit Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015, (Online), (eprints.uny.ac.id/13510/1/SKRIPSI%20Sakti%20Agung%20Nugroho.pdf, diakses 11 Juni 2015)